

Les associations Reliance et « le fil de Soi »

proposent

du 20 au 24 juillet 2026

**5 matinées de YOGA**

**Contact :**

Marie-Christine Calais

Association « Reliance »

06 86 15 68 42

ou

Marie-Bernard Rivers-Moore

Association « le fil de Soi »

06 95 72 34 12



**« Sens en tous sens »**

**Retrouver notre disponibilité**



**de 9H00 à 11H30**

**Le Bourihou**

**LE VIGAN**

Stage ouvert aux pratiquants

comme aux débutants

**Participation : 100 euros le stage**

## « Pratyahara »

### passerelle vers l'état de méditation...

Dans un monde où l'on se sent souvent submergé par les informations sollicitant nos sens, qui penserait que ces derniers puissent aussi être un passage obligé entre notre monde extérieur et notre monde intérieur ?

« Pratyahara, » le cinquième des huit membres du yoga reste le grand oublié dans l'approche occidentale du yoga. Il est souvent traduit par « retrait des sens ».

Mais de quoi s'agit il exactement ?  
Quel est le rôle des sens dans notre vie quotidienne ? Comment les mettre au service de notre évolution au lieu de subir leur irrésistible attraction vers le monde extérieur ?

Comment les entrainer pour gagner en ouverture et en disponibilité ?

Lors de ce stage, nous tenterons d'éclairer cette notion de « pratyahara », en honorant nos cinq sens., surprenants outils de reconnexion intérieure.

Lors de ces cinq matinées, les pratiques posturales, respiratoires, méditatives et créatives auront toute leur place ainsi que des temps d'échanges et de partage.



Ce stage est co-animé par :

**Marie-Christine Calais**

et

**Marie-Bernard Rivers-Moore**

de l'Institut Français de Yoga (IFY).

Marie-Christine propose tout le long de l'année  
des cours au Vigan, Sumène,  
St Martin de Londres et Marie-Bernard  
ponctuellement à Bréau.

\*\*\*

Prévoyez une tenue souple et confortable.

Apportez un tapis de yoga, un coussin,  
une couverture.

Prenez un petit déjeuner assez léger  
avant la pratique.

## Bulletin d'inscription

À retourner à Marie-Christine Calais

Association « Reliance »

BP n°1

30440 Sumène

**Avant le 10 juillet 2026**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : .....

Email : .....

Je joins un chèque d'arrhes de 30 euros à  
l'ordre de « Reliance » ou du « fil de Soi »,  
remboursable en cas d'annulation

avant le 10 juillet.

Je suis adhérente de :

◇ Reliance

◇ Le fil de Soi

Sinon, je prévois de régler 5 euros d'adhésion.

**Le nombre de participants est limité.**